

Zumba Fitness® – neue Trendsportart begeistert



Feurige, lateinamerikanische Rhythmen kombiniert mit heißen Tanzschritten – das verspricht nicht nur Spaß an der Bewegung sondern auch einen positiven Effekt für Fitness und Figur. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, mit der er aufwuchs?

Cumbia, Salsa, Samba und Merengue – entwickelte der Kolumbianer Alberto Beto Perez Mitte der 90er Jahre Zumba Fitness®. Zumba – das ist der spanische umgangssprachliche Ausdruck für sich schnell bewegen und Spaß haben und das ist es, was so viele auch

hierzulande an der neuen Trendsportart begeistert.

Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation und erobert nun auch Deutschland, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann.